

强基固本，全民健身全面开展

本报记者 孙龙飞 李 硕

全民健身添彩美好生活

核心阅读

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，到2035年，“经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上”，为全民健身全面开展指出发力方向——“夯实广泛参与全民健身运动的群众基础”。加强学校体育工作，落实全龄友好理念，营造无障碍体育环境……桩桩件件，夯实参与基础，强调以人为本，推动着全民健身公共服务体系覆盖全民、服务全民、造福全民。



河北省石家庄市长安区拾光智慧体育公园里，市民正在打篮球。这座专业体育公园5月1日开放，以专业的运动设施和优美的健身环境，吸引众多市民前来锻炼。近年来，各地大力新建改建体育场地设施，为全民健身全面开展夯实基础。 邵玉姿 梁子栋摄影报道

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》(以下简称《意见》)提出，到2035年，“经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上”。让体育健身和运动休闲成为普遍生活方式，使人民身体素养和健康水平居于世界前列，是全民健身全面发展的发力方向。

如何夯实广泛参与全民健身运动的群众基础？国家体育总局群体司公共服务处处长赵爱国表示，要健全制度性举措，扩大公益性和基础性服务供给，推动全民健身公共服务体系覆盖全民、服务全民、造福全民。

加强学校体育工作，培养终身运动者

青少年身心健康、体魄强健是国家繁荣昌盛、社会文明进步、家庭和和睦幸福的重要标志。近年来，有关加强改进学校体育工作和体教融合的文件陆续出台，提倡健康第一的教育理念，号召让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

在北京大学，从晨跑、夜跑到覆盖四季的校运会，运动是学习生活必不可少的一部分。“学校体育不能只围着各种测试转。”学校体育教研部主任钱俊伟说，“学校建立了54个体育类社团，46支代表队，能让学生在自己感兴趣的专项上获得更系统的训练，进一步提高运动水平。”

在北京陈经纶中学帝景劲松分校，学生们在体育课上戴着双跑鞋、坐着办公椅投篮，通过体验残疾人运动，学会配合互助。“新时代体育课应该有更丰富的内涵：让学生在体育课中流下汗水、留住兴趣，加深对体育的理解，学会面对挫折、迎接挑战。”该校体育教研组长刘妮楠说。

如今，越来越多的学校意识到把学生培养成终身运动者的重要性。这与《意见》所倡导的方向不谋而合。开展高质量学校体育是“培养终身运动者”的重要基础，其根本是实现体育和教育的全面融合。首都体育学院教授钟秉枢认为：“要在学生日常体育教育中以项目为载体、以比赛为手段，通过‘教会、勤练、常赛’达到让学生参与体育锻炼的目的。”

激发学校体育的活力，也需要引进社会力量的“活水”。北京市所辖的200所国家级青少年体育俱乐部与学校、体校、体育场馆或体育中心等单位合作，大大丰富了学生课余锻炼的选择。四川省乒乓球协会通过组织比赛、培训教练等形式，推动乒乓球运动进校园，弘扬了乒乓文化，培养了后备人才。

巧借“外力”，能更好地解决课外锻炼、场地资源、师资水平等供给不足、质量不高的问题。钟秉枢认为，还要鼓励构建程序透明、过程公开、广泛参与的信息沟通平台，让青少年和家长都能监督、评价相关服务。

提供舒心便利条件，引导老年人健身

近日，全国老年人太极拳健身推广活动在各地开展。参与者在线下以小型、分散的形式进行太极拳展演，一招一式尽显“银龄”风采；线上，2000余个习练视频上传云端，点击量超过20万次，经专家评审，优秀作品还将在中国老年人体育协会网站等平台展播。

提供舒心便利的健身条件，引导更多老年人参与体育锻炼、提高健康水平。《意见》提出，“为老年人使用场地设施和器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题”。清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉说，这体现了人民作为发展体育事业主体的地位，反映出全龄友好的理念和社会包容性发展的人文温度。

近年来，老年人群体的健身活跃度日益高涨，除了柔力球、门球、太极拳(剑)、广场舞、健步走、乒乓球等传统项目，在网球、骑行、滑雪等运动项目的参与人群中也可时常见“银发一族”。

中国老年人体育协会积极举办各类运动项目网络培训班，组织多种形式的线上线下活动，目前直接参加人数超过百万。协会副主席温文说：“网络的便捷性给老年人健身插上了‘翅膀’，网上交流、云上健身，成为一种新的形

式，备受老年朋友欢迎。”

2020年11月，《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》印发，提出推动广大老年人更好地适应并融入智慧社会。今年2月发布的第四十九次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2021年12月，我国60岁及以上老年网民规模达1.19亿，互联网普及率达43.2%，老年群体与其他年龄群体共享信息化发展成果。

“根据这些新现象和新需求，我们还要进一步解决老年人运用健身领域智能技术的问题，引导他们科学健身。”温文说。

以人为本细化服务，营造无障碍环境

日前，一场主题为“从心出发，向光而行”的残疾人体育活动在四川省成都市锦江区举行。数十名视障跑者在志愿者引导下，穿梭于城市公园内。“虽然我看不到，但跑步时有风从身上划过，让人身心愉悦。”47岁的阳光高坚持跑步3年，身体状态越来越好，此前还在引跑员帮助下完成了一次全程马拉松。

参与体育锻炼，有利于改善身体机能、增强身体素质、提高生活质量、融入社会交往，是保障残疾人平等享有体育权利、实现体育基本公共服务均等化的重要体现。自2007年起，“全国特奥日”、“残疾人健身周”和“残疾人冰雪运动季”等全国性体育活动连年举办，提升了社会各界对残疾人事业的关注。

目前，这一群体参与体育锻炼，还有参与难度较高、需求差异较大、总体水平较低等问题待解决。中国残联体育部综合群体处处长马涛涛说：“《意见》中提到，‘营造无障碍体育环境，为残疾人参与全民健身运动提供便利’，就是要通过提高服务能力、参与率和覆盖面，提升残疾人的获得感。”

营造无障碍环境，能保障残疾人充分、平等参与体育运动，共享社会生活。北京市从2019年起实施无障碍环境建设专项行动，基本实现首都功能核心区无障碍化；河北省张家口市积极推进公共基础设施无障碍建设，城市无障碍环境显著改善；浙江省杭州市2021年启动残疾人文体示范点创建工作，提供方便的社区型体育服务……以筹办北京冬残奥会、杭州亚残运会为契机，“无障碍”理念延伸到赛区和场馆之外，进一步融入城市发展。

“营造良好的无障碍体育环境，要以为人本、细化服务，满足不同需求。”马涛涛补充说，在设施建设方面，要加强健身器材的保护性功能，对视障人士要有盲文和语音提示等。同时，还应培养更多康复、健身体育指导员，提供科学康复健身和心理疏导。

团体观澜

多些贴心服务，让锻炼更舒心、运动更畅快，从而帮助更多人养成良好生活习惯，加入全民健身的队伍中来

北京奥林匹克公园日前限流恢复开放，园区中连日来喜见锻炼者身影。在北园，一处今年新建的设施更令人欣喜——跑者服务站，可供健身人群存包、更衣、淋浴。

看起来不过小事一桩，却透着以贴心服务回应群众关切的思路：户外运动总有些许不便，外衣和随身物品碍手碍脚无处安放，锻炼完大汗淋漓只能回家洗澡换衣……喜欢跑步的人尤其多有体会，提供相关服务的呼声一直很高。

随着生活水平提升，人们越来越重视健康，愈发愿意参与体育锻炼。《2020年全国全民健身活动状况调查公报》表明，2020年我国7岁及以上居民中经常参加体育锻炼人数比例为37.2%，比2014年增加3.3个百分点。

满足人民群众日益增长的健身需求，成为各地在全民健身公共服务体系建设方面的发力点：有序推进中小学校体育场地向社会开放，利用城镇用地的“边角料”修建场地设施，推进体育公园、健身步道建设，打造“15分钟健身圈”……越来越多的人得以就近享受运动快乐，健康生活的理念愈加深入人心。

在体育场地建设解决了“健身去哪儿”问题后，群众对高质量健身服务的需求也越发得到重视。健身场所预约更顺畅，户外健身器材维护更及时，初学者可以得到科学锻炼指导，老年人能够享受无障碍健身场所，乃至运动场所配备急救设施……健身圈的一件件“关键小事”，直接改善了人们的运动体验、锻炼成效，提升着群众的幸福感、获得感。

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，到2025年，人均体育场地面积达到2.6平方米，政府提供的全民健身基本公共服务体系更加完善、标准更加健全、品质明显提升。锚定这一目标，相关方当以问需于民为服务准则，补短板、强弱项，多些贴心服务，让锻炼更舒心、运动更畅快，从而帮助更多人养成良好生活习惯，加入全民健身的队伍中来。

没有全民健康，就没有全面小康。在构建更高水平的全民健身公共服务体系进程中，唯有坚持以人民为中心的发展思想，不断满足人民对美好生活的期待，以贴心服务营造舒心环境，才能通过全民健身实现全民健康，从而为健康中国的画卷添上活力一笔。

服务贴心，健身更舒心

施芳

追风逐浪

6月4日，海南琼海，博鳌海滨，游客体验风筝冲浪，乐享夏日清凉。

风筝冲浪是一项近年来颇为流行的近岸水上运动，参与者用大型风筝牵引冲浪板在水面做出滑行、转弯、跳跃、翻滚等动作，在海天之间追风逐浪而行。

蒙钟德摄(影像中国)



本版责编
程聚新
唐天奕
史哲

北京时间6月5日晚，2022年世界女排联赛土耳其站落幕，中国女排以3胜1负的战绩结束本站赛事。

本次世界女排联赛是中国女排在东京奥运会后首次站上国际赛场，从教练班底到队员阵容都进行了较大调整。新的奥运周期，中国女排以崭新面貌踏上新征程。13年后再次执起中国女排教鞭，蔡斌用4个字表达感受：“尽我所能”。

从今年2月中旬开始，蔡斌通过67人集训营大范围选材组队。在最终公布的世界女排联赛24人名单中，仅有6人参加过东京奥运会。大胆选人、大胆练兵，给年轻队员试错的机会，正是蔡斌面向巴黎奥运周期夯实人才基础的举措。

随着巴黎奥运会参赛席位分配方式发生变化，世界女排联赛的分量比以往更重，战绩

世界女排联赛土耳其站3胜1负，中国女排——

振作起来，迎接新周期新挑战

本报记者 李 洋 郑 轶

及相应积分与巴黎奥运会资格挂钩。对于新组建的中国女排，锻炼队伍和比赛成绩同样重要。“两者兼顾，以练促赛，以赛代练。”参加本站世联赛前，蔡斌表示。

4场比赛下来，中国女排以老带新的阵容初见成效，配合日趋流畅。李盈莹、龚翔宇、袁心玥等大赛经验丰富的队员依然是队伍的主力成员，李盈莹场均20多分的表现尤其亮眼，多次帮助队伍解决困难球、夺得关键分。

新入选队员也通过激烈对抗，逐渐适应比赛节奏。始终首发的主攻金烨首战对阵荷兰队略显拘谨，随后逐渐卸下包袱，一传、拦防、扣球等环节都有提升。二传刁琳宇调度清晰，加快与各攻手之间的磨合。多次替补上场的主攻王云蕗越打越自信，犀利的进攻、较高的一传到位率和一记勾脚救球，给球迷留下深刻印象。通过高水平比赛促进队伍的磨合与成长，正是主教练蔡斌希望看到的，“我们会在‘全

面’上下功夫，包括攻防的全面、技术的全面等。”

总共有16支队伍参加今年的世界女排联赛，分站赛总成绩排在前五名的队伍将入围总决赛。蔡斌希望，队员们无论是面对强队还是弱队都要打出精气神，“把中国女排的团队精神与拼搏精神继续传承下去”。

按照赛程，中国女排将在6月14日至6月19日转战菲律宾宿务，6月28日至7月3日将前往保加利亚索菲亚比赛。届时，中国女排将对阵美国队、巴西队等强队，更大的考验还在等着队伍。

巴黎奥运周期已经拉开帷幕，世界排坛的竞争更加激烈，中国女排要振作起来，离不开一股“从零开始，与自己赛跑”的拼劲。只有在实战中积累经验，补强短板、锻炼队伍，才能踏实走好未来的每一步路。

世界环境日前夕国际奥委会发文称赞“冰立方”等环保奥运场馆

本报北京6月5日电(记者刘硕阳)6月5日是世界环境日，国际奥委会近日专门撰文介绍了一些奥运场馆在减少碳排放、保护动植物等方面做出的努力和尝试，国家游泳中心“冰立方”等北京冬奥会场馆因其在低碳环保、可持续发展等方面的贡献受到了国际奥委会的称赞。

国际奥委会称：最近一项调查显示，1896年雅典奥运会至2018年平昌冬奥会期间，有85%的永久性奥运场馆目前仍在使用。而进入21世纪后所举办的奥运会、冬奥会中，仍在使用的永久性场馆更是多达92%。文章称：“如此多的奥运场馆在赛事结束多年之后仍在使用，不仅成为举办地居民的体育锻炼场所，提升了当地居民的生活水平，也推动了举办地的社会经济发展。”

国际奥委会表示，奥运场馆的作用往往不止如此。通过科技手段，很多奥运场馆在降低能源损耗、减少碳排放以及保护生物多样性等方面贡献了独特的解决方案。国际奥委会列举了1976年蒙特利尔奥运会的场地自行车场馆、1994年利勒哈默冬奥会的速滑馆、2012年伦敦奥运会的奥林匹克公园、2016年里约奥运会高尔夫球场、2020年东京奥运会的曲棍球场以及2022年北京冬奥会的“冰立方”，介绍了各场馆在环保方面的贡献。

文章称，作为“双奥场馆”，“冰立方”的外墙能够在捕获太阳能的同时让阳光充分照进场馆内部，从而节约了供暖和照明的能耗。除此之外，能源回收和水循环系统也是这座场馆的创新之处，另据场馆设计者介绍，“冰立方”也是世界抗震能力最强的建筑之一。

国际奥委会表示，“冰立方”只是北京冬奥会为环保付出努力的一部分。北京冬奥会首次在中国和冬奥会上使用了二氧化碳制冷系统，包括“冰丝带”、首都体育馆等4座冰上场馆使用了该技术，大幅降低了碳排放和能源消耗。与传统制冷系统相比，使用这一新技术可以每年减少相当于3900辆汽车的碳排放量。

成都大运会场馆开放惠民

本报成都6月5日电(记者宋豪新)记者从成都市体育局获悉：为落实“场馆惠民、体育惠民”精神，成都大运会场馆开放惠民行动已启动。

据成都市体育局负责人介绍，公共体育场馆、市场主体所属场馆、在蓉高校所属体育场馆和特殊专项场馆等都将分类开放。

据悉，所有大运会场馆将根据情况设置开放区域，通过免费或低收费的方式面向市民或在校师生开放。目前，包括凤凰山体育公园、青白江区文体中心、川投国际网球中心、双流体育中心体育场、成都市射击射箭学校、猛追湾游泳场、城北体育馆、成都市全国重点乒乓球运动学校等大运会场馆已经开放，其他场馆将在6月15日之前开放。